HABILIDADES SOCIALES Y SU ASOCIACIÓN CON EL NIVEL DE ACTIVIDAD FÍSICA EN ESTUDIANTES DE GRADO DÉCIMO DEL COLEGIO GUÍAS EN TIEMPOS DE COVID 19 DEL AÑO 2021 EN LA CIUDAD DE CALI

CRISTIAN GIRALDO

DIRECTORA

YULIETH RIVAS

INSTITUCIÓN UNIVERSITARIA ANTONIO JOSE CAMACHO

LICENCIATURA EN CIENCIAS DEL DEPORTE Y LA EDUCACIÓN FÍSICA

FACULTAD DE EDUCACIÓN A DISTANCIA Y VIRTUAL

SANTIAGO DE CALI, 2022

Contenido

1. RESUMEN. 4

2. PLANTEAMIENTO Y FORMULACIÓN DEL PROBLEMA. 5

3. PREGUNTA DE INVESTIGACIÓN. 6

4. OBJETIVOS 7

4.1 Objetivo general. 7

4.2 Objetivo específico. 7

5. JUSTIFICACIÓN. 8

6. MARCO REFERENCIAL. 9

6.1 Antecedentes. 9

6.2 Contextualización 13

7. MARCO TEÓRICO. 14

8. MARCO LEGAL. 18

9. METODOLOGÍA. 20

9.1 Enfoque de investigación. 20

9.2 Tipo de estudio. 20

9.3 Diseño de la investigación. 20

9.4 Población. 21

9.5 Instrumentos, técnicas y procesamiento de la información. 22

9.5.1 Instrumentos de recolección. 22

9.5.2 Procesamiento de la información. 23

10. RESULTADOS. 24

11. DISCUSIÓN. 30

12. CONCLUSIÓN. 32

13. BIBLIOGRAFÍA 34

14. ANEXOS 38

1. RESUMEN.

Esta investigación se enfocó en relacionar el nivel de habilidades sociales y la actividad física en jóvenes estudiantes del grado 10b del Colegio guías en método de alternancia escolar durante la pandemia del COVID 19, se logró identificar constantes actitudes relacionadas con dificultades en la expresión de sus emociones en las que gran parte de la población permite comportamientos ofensivos y la vulneración de sus derechos por parte de sus otros compañeros para evitar discrepancia o entrar en conflicto, por otro lado, la población minoritaria evidencia dificultades para controlar sus emociones, puesto que en espacios de juego, deporte y aprovechamiento del tiempo libre se observa frecuentemente reacciones de enojo unos contra otros cuando en el desarrollo de las actividades se tienen equivocaciones, también es posible observar baja tolerancia a la frustración porque cuando presentan falencias o dificultades para realizar acciones tienden a desesperarse y perder el control, esta actitud es muy común observarla en los diferentes espacios competitivos porque tienden a presentar molestia y dificultad para aceptar que sus semejantes o adversarios se desempeñen mejor en el juego y obtengan la victoria.

Por otro lado, los estudiantes que representan el mayor porcentaje de la población prefieren aislarse y no interactuar con los compañeros que consideran problemáticos para evitar confrontamientos y disgustos, este tipo de conductas se ha normalizado reflejándose en los diferentes escenarios educativos como en las clases de educación física, momentos recreativos y actividades cooperativas en las diferentes áreas de conocimiento, todas estas actitudes han provocado que la socialización sea afectada y

traiga como consecuencia dificultades disciplinarias en el grupo.

Para el estudio participaron 9 estudiantes entre hombres y mujeres, se utilizó el test de Ruffier, el cuestionario internacional de actividad física (IPAQ) y la escala de habilidades sociales (EHS) para valorar la condición de los participantes.

Palabras claves: habilidades sociales, emociones, expresión, escala.

2. PLANTEAMIENTO Y FORMULACIÓN DEL PROBLEMA.

El presente proyecto tiene como propósito evaluar las habilidades sociales y su asociación con el nivel de actividad física en los participantes del grado 10b del Colegio Guías de la ciudad de Cali en tiempos de pandemia por el virus Covid 19, durante la metodología de alternancia escolar ha sido posible observar que el retorno a la escuela después del tiempo de confinamiento debilitó la habilidad para socializar, desde el punto de vista de Carrillo (2021) el aislamiento social ha causado gran daño a la salud mental de las personas destacando la ansiedad, estrés, preocupación, enojo, miedo, tristeza y las relaciones sociales, por ende la convivencia en el aula de clase y espacios de socialización, los cuales se han visto afectados por la falta de control de las emociones por parte de algunos estudiantes que evidencian reacciones impulsivas, como enojo continuo cuando se pierde en un juego, alta competitividad que desencadena conflictos entre pares, palabras soeces y baja tolerancia a la frustración.

Es imprescindible la necesidad de promover espacios de mayor interacción que permitan a los estudiantes fortalecer las relaciones interpersonales nuevamente mediante la libre expresión, fortalecimiento de la empatía, identificación y gestión de sus emociones en los diferentes escenarios y resolución de conflictos que les permitan adquirir las competencias necesarias para mejorar el ambiente académico y las relaciones sociales.

Para lograrlo se propone identificar mediante un diagnóstico el nivel de habilidades sociales en pandemia y su asociación con la actividad física en estudiantes de grado décimo del Colegio guías, para identificar si hay influencia de la actividad física en la gestión y manifestación de las diferentes expresiones y desde ahí proponer herramientas idóneas que fortalezcan los déficits de interacción social y aporten al desarrollo de las competencias que les hace falta para mejorar sus actitudes en espacios de socialización.

3. PREGUNTA DE INVESTIGACIÓN.

¿Está asociado el nivel de habilidades sociales con el nivel de actividad física en estudiantes de grado décimo del Colegio Guías en tiempos de pandemia?

4. OBJETIVOS

4.1 Objetivo general.

- Evaluar las habilidades sociales y su asociación con el nivel de actividad física en estudiantes de grado décimo del colegio Guías en tiempos de pandemia.

4.2 Objetivos específicos.

- Caracterizar socio demográficamente los estudiantes de grado décimo del colegio guías.
- Identificar el nivel de actividad física de los estudiantes de grado décimo del colegio guías en pandemia.
- Medir el nivel de habilidades sociales de los estudiantes de grado décimo del colegio Guías en medio de la alternancia escolar.
- Determinar si hay relación entre las habilidades sociales y el nivel de actividad física de los estudiantes de grado décimo del colegio Guías en tiempos de pandemia.

5. JUSTIFICACIÓN.

La presente investigación busca aportar al reconocimiento de los aspectos más relevantes que afectan las relaciones interpersonales entre estudiantes en el tiempo de alternancia escolar durante la pandemia, en el proceso de observación fue posible evidenciar que del grado décimo del Colegio Guías, cuatro de nueve estudiantes presentan dificultades para reconocer y controlar sus emociones, presentando baja tolerancia a la frustración en las diferentes actividades que realizan, debido a que en el momento que empiezan a tener dificultades para obtener la victoria o lograr un propósito determinado, lo expresan de forma impulsiva, reaccionando con un tono de voz fuerte y en ocasiones con actitudes provocadoras contra el equipo opuesto, esta clase de comportamientos ha traído como consecuencias que los cinco estudiantes restantes eviten tener mayor interacción social, expresar sus sentimientos y emociones en las diferentes actividades propuestas, para evitar situaciones de confrontación.

Esta investigación tiene como objetivo, realizar un diagnóstico que permita conocer el nivel de habilidades sociales de los estudiantes del grado décimo del Colegio Guías en tiempos de Covid y cómo esta se relaciona con la actividad física, para así poder establecer un plan de acción que permita potenciar la expresión de las emociones en los estudiantes, logrando que puedan manifestar sus pensamientos e inconformidades de forma respetuosa, adquiriendo habilidades sociales que le permitan fortalecer su procesos de socialización, de tal manera que logren desarrollar dominio

propio, empatía y trabajo cooperativo, esto va a generar un ambiente educativo más agradable y una mejora significativa en las relaciones interpersonales las cuales han sido tan limitadas durante este tiempo de confinamiento.

Es por esta razón que nuestra propósito es determinar la incidencia de la actividad física en los procesos de socialización de los estudiantes de grado décimo del colegio Guías, si se logra establecer una relación directa entre la actividad física y las habilidades sociales, las estrategias van a tener un mayor impacto para el desarrollo integral de los estudiantes, puesto que su interés por el deporte será la motivación para afianzar las habilidades sociales necesarias para su vida y para la superación de las secuelas del aislamiento a causa de la pandemia por el virus Covid 19.

6. MARCO REFERENCIAL.

6.1 Antecedentes

Vaquero (2020) En la revista “Inteligencia emocional en la adolescencia: motivación y actividad física” expone en un estudio que se realizó con una muestra de 431 sujetos entre los 12 y 16 años de edad con el objetivo de realizar un análisis que permitiera relacionar la motivación, la actividad física y la inteligencia emocional para establecer la influencia de la actividad física en la inteligencia emocional, en el estudio se evaluó los niveles de determinación, niveles de actividad física y la inteligencia emocional y como se relacionan entre sí, los resultados concluyeron una relación de carácter positivo entre la actividad física, los niveles de motivación más autodeterminados y las dimensiones

interpersonales, adaptabilidad y estado de ánimo de la inteligencia emocional ya que los niveles de actividad física iban acompañados de las otras variables y viceversa, es decir, los niveles de actividad física también se observaron afectados por la adaptabilidad emocional y el estado de ánimo.

Pardo (2019) en Habilidades sociales y autoestima en estudiantes universitarios buscó determinar la relación entre las habilidades sociales y la autoestima en estudiantes universitarios. La muestra la conformaron 208 estudiantes de psicología de la Universidad Nacional Federico Villarreal. Se empleó el diseño descriptivo, correlacional y transversal. Los instrumentos de evaluación fueron la Lista de Chequeo de Habilidades Sociales de Goldstein y la Escala de Autoestima de Rosenberg. Concluyendo que no existe una relación significativa entre las habilidades sociales y la autoestima. Además, se halló que más del 67% de la muestra total se ubicó por encima del promedio de habilidades sociales y un 63 % presentó autoestima alta.

En un estudio de investigación realizado por González (2018) denominado: “prosocialidad, educación física e inteligencia emocional en la escuela” tuvo como propósito exponer la relación entre las acciones de interacción social en las que está inmersa la actividad física, el teatro y la danza con aspectos de la personalidad y la expresión de habilidades de inteligencia emocional en adolecentes entre los 14 y 17 años.

La investigación se realizó a través de una metodología experimental con grupo de control a una muestra de 34 estudiantes haciendo uso de instrumentos de inteligencia emocional, recursos de sentido del humor y razonamiento prosocial. Los resultados del

estudio mediante el proceso experimental logro evidenciar alteraciones positivas en componentes de la inteligencia emocional de los adolescentes en lo que se expuso como herramienta efectiva para los entrenamientos en los aspectos de la personalidad prosocial el área de educación física.

Jara (2018), en la investigación “Habilidades sociales, habilidades comunicativas y manejo de conflictos en estudiantes de secundaria”, Huacho 2017 buscó la relación entre las habilidades sociales, las habilidades comunicativas y el manejo de conflictos en los estudiantes del VII ciclo de secundaria Huacho – 2016. Se enmarca dentro del paradigma positivista y al enfoque cuantitativo, ya que, se probó hipótesis con base en la medición numérica y el análisis estadístico. El trabajo fue de tipo básico de diseño no experimental transversal, de nivel correlacional. El método utilizado fue el hipotético, se trabajó con un estudio censal conformado por 210 estudiantes del VII ciclo de secundaria. La técnica utilizada fue la encuesta y el instrumento el cuestionario para las tres variables. La medida de la fiabilidad fue mediante el alfa de Cronbachh ya que los ítems fueron medidos en escala tipo Likert encontrando una alta consistencia interna de los ítems analizados. Los resultados estadísticos confirmaron que existe relación significativa entre las variables: habilidades sociales, habilidades comunicativas y el manejo de conflictos en los estudiantes del VII ciclo de secundaria Huacho – 2016.

La rosa (2018) determina en su obra “Las actividades físicas en las habilidades sociales de los estudiantes de la facultad de ciencias de la salud de la Universidad Nacional de Tumbes” planteo su investigación basada en determinar la “Influencia de las Actividades Físicas en las Habilidades Sociales de los Estudiantes del I Ciclo en la

Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Nacional de Tumbes", para la muestra participaron 20 estudiantes del I Ciclo de la Escuela de Obstetricia de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Nacional de Tumbes, el tipo de estudio que se realizo fue descriptivo con un diseño correlacional; para la recolección de datos se utilizó el Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ) y el test de empatía y proactividad, en cuanto a los resultados se evidencio que la practica regular de actividades físicas tiene efectos positivos relevantes en el desarrollo de las habilidades sociales

Por su parte, Rivera (2016) en su investigación: Habilidades sociales en estudiantes de instituciones educativas secundarias se enfocó en describir los niveles de habilidades sociales en estudiantes de las Instituciones Educativas Paola Frassinetti y Miguel Grau en el distrito de Paucarpata, en la ciudad de Arequipa y tiene como objetivos específicos determinar y comparar los niveles de habilidades sociales de las siguientes dimensiones: comunicación, autoestima, asertividad y toma de decisiones. La técnica utilizada para recolectar la información fue la encuesta y el instrumento utilizado fue el Test de Habilidades Sociales del Ministerio de Salud, validado en Lima en el año 2002. Los resultados según la prueba de Chi cuadrado ($X2=10.41$), se muestra que el Nivel de Habilidades Sociales en los estudiantes del colegio Miguel Grau y Paola Frassinetti no presentaron diferencias estadísticas significativas ($P>0.05$). Ya que ambos colegios se encuentran en un nivel promedio bajo. Sin embargo se observa que el 25% de los estudiantes del colegio Miguel Grau presentaron un nivel bajo de habilidades a comparación del 14.3% que tienen los estudiantes del colegio Paola Frassinetti. Esto nos muestra que los estudiantes de estas II.EE del distrito de Paucarpata-Arequipa, son

personas con habilidades sociales muy básicas y que requieren reforzar e incrementar sus habilidades para una mayor competencia personal, familiar y social.

6.2 Contextualización

El colegio guías es una institución educativa con identidad cristiana de carácter privado con más de 18 años prestando el servicio a la comunidad desde primera infancia hasta bachillerato, haciendo especial énfasis en el liderazgo, emprendimiento, lenguas extranjeras y el componente lúdico en el que se destaca el arte y la música.

Actualmente la institución tiene dos convenios, primeramente uno con la gobernación del valle en la que se ven beneficiados un total de 30 niños de escasos recursos son un subsidio que se encarga del 50% de los gastos totales de la educación por lo que el nivel socioeconómico de los estudiantes que hacen parte de la institución va desde estrado 1 hasta estrato 5, por otro lado tiene otro convenio a nivel internacional con la universidad Bautista de Dallas con el objetivo de facilitar a los estudiantes la educación en el exterior con becas de estudio de pregrado, maestría y doctorado.

El grupo 10b está compuesto por 17 estudiantes, 10 niños y 7 niñas entre los 16 y 18 años de edad, en cuanto su estratificación socioeconómica se encuentra entre el estrato 2 y 4.

7. MARCO TEÓRICO.

El concepto de habilidades sociales tiene gran complejidad al momento de definirse puesto a que tiene diversas posturas, muchas de ellas se enfocan en la expresión de la conducta, es decir, los sentimientos, emociones y deseos, otras en el refuerzo social y finalmente las que integran estos dos componentes, debido a esto se considera de vital importancia que la definición del concepto integre estos dos componentes por lo que se propone el concepto expuesto en el libro habilidades sociales de la Sociedad española para el estudio de la ansiedad y el estrés (2014) que conceptualiza las habilidades sociales como un conjunto de capacidades y destrezas interpersonales que permiten a los sujetos relacionarse entre sí de forma adecuada teniendo la facultad de expresar sentimientos, opiniones y deseos sin experimentar incomodidades o emociones negativas.

En cuanto a las habilidades sociales es importante destacar que se pueden desarrollar como lo afirman autores como Monjas (1999) y Rojas (1999) las habilidades sociales son comportamientos adquiridos y no rasgos de la personalidad basados en la interacción con otras personas

Teniendo en cuenta lo expuesto anteriormente Dewerick (1986) destaca dos dimensiones fundamentales que influyen en el desarrollo de las habilidades sociales, estas son la dimensión ambiental en donde el sujeto nace y crece y aprende habilidades para la interacción, en esta dimensión juega un papel fundamental el contexto familiar y escolar, por otro lado está la dimensión personal en la que intervienen componentes

cognitivos y psicológicos relacionados con el coeficiente intelectual, el juicio, la planificación y la habilidad para la resolución de problemas; componentes afectivos, es decir, la capacidad para expresar sentimientos, emociones y control de los mismos, finalmente componentes conductuales que están estrechamente relacionados con la interacción interpersonal, algunos ejemplos de esto son la apertura, la empatía y la cordialidad

Las habilidades sociales son fundamentales en la vida ya que están inmersas en las actividades cotidianas en el que el ser humano se relaciona directa o indirectamente, para ejemplificar la anterior afirmación anterior Monjas (1993) expone la importancia importancia de las habilidades sociales para la seguridad personal, control de situaciones, aprendizajes para la interacción y desarrollo de valores morales.

Según Caballo (2002) existen tres estilos de relación interpersonal, el estilo inhibido, el asertivo y el agresivo. Normalmente un sujeto puede utilizar los tres, sin embargo utiliza con mayor frecuencia, uno de los tres. En cuanto al primero, el inhibido, se distingue por que sus sentimientos, pensamientos y opiniones no se expresan y si se logra la expresión se la realiza con poca de confianza en sí mismo y mucha pasividad, conformismo y sumisión.

Por otro lado, el estilo asertivo tiene la facilidad de manifestar sentimientos, necesidades, derechos y opiniones, respetando los derechos de los otros. Los sujetos asertivos tienen la capacidad de expresar lo que piensan con mucha autoconfianza siempre respetando a los demás.

Finalmente El estilo agresivo se caracteriza por la facilidad de manifestar sentimientos, opiniones y necesidades sin interesarle pasar por encima de los otros, la forma en que se expresa y defiende sus derechos es hostil y explosiva.

La actividad física es cualquier movimiento corporal realizado por los músculos esqueléticos que requiere un gasto calórico, este tipo de actividad hace referencia a los esfuerzos que se hacen cotidianamente tomando como variable el tiempo y la frecuencia Pérez (1999).

Es de vital importancia comprender la afirmación de tercedor (1998) que expone que el ejercicio físico hace parte de la actividad física, sin embargo, la diferencia más relevante es que el ejercicio físico tiene una sistematización en cada sesión.

La OMS (2022) brinda diferentes recomendaciones de actividad física para cada población acorde a las edades que van desde menores de 5 años hasta adultos mayores de 65 años variando el tiempo, la intensidad y la frecuencia, asimismo, expone los beneficios de realizar actividad física con alta frecuencia son: mejorar el estado muscular y cardiovascular, mejorar la salud ósea y funcional, disminuir el riesgo de enfermedades coronarias y reducir el riesgo de caídas.

Para unificar los criterios empleados en la valoración de las actividades físicas realizadas en todos los países, se han elaborado una serie de estándares Recopilados en un cuestionario Internacional de Actividad Física denominado IPAQ.

El IPAQ contiene preguntas acerca de la frecuencia, duraciones e intensidad de la actividad física realizada en los últimos siete días, su aplicación es de gran facilidad ya que permite aplicarse de forma indirecta como vía telefónica o mediante medios

tecnológicos, su diseño fue empleado para valorar la actividad física de cualquier sujeto que comprenda entre 18 y 65 años de edad.

Actualmente existen dos versiones del cuestionario, una versión corta que consta de 7 ítems y una versión larga que contiene 27 preguntas, según mantilla (2007). Ambos cuestionarios evalúan la frecuencia, intensidad y duración.

Por su parte; El test de Ruffier es una prueba que permite valorar la capacidad cardiorrespiratoria midiendo la resistencia al esfuerzo y la capacidad que tiene el corazón para recuperarse después de la ejecución de un ejercicio constante, su indicador es la frecuencia cardiaca, según (Barbany 2002) la recuperación de una persona es más eficiente cuando tienen un buen nivel cardiovascular, por otro lado, un sujeto con una recuperación cardiaca lenta indica un déficit de adaptabilidad.

La forma más precisa para realizar este test es con un pulsometro, aunque se puede realizar tomando las pulsaciones en la arteria carótida o en la arteria radial con un margen de error un poco más amplio, la realización de este test brinda información del estado en el que se encuentra el corazón acorde al resultado de la evaluación que puede deducir una excelente condición cardiorespiratoria hasta la necesidad de realizar control médico.

Para realizar este esta prueba es necesario identificar la frecuencia cardiaca en reposo durante un minuto, a continuación se debe realizar por un lapso de tiempo de 45 segundos un mínimo de 30 flexo-extensiones de las extremidades inferiores, después de la ejecución del ejercicio se toma nuevamente las pulsaciones y después de 1 minuto se vuelve a tomar las pulsaciones para dar por finalizada la prueba.

8. MARCO LEGAL.

En el artículo 67 del capítulo 2 la constitución política expone que la educación es un derecho y un servicio público que tiene la función social de formar a las personas que hacen parte de la nación en el respeto a los derechos humanos, a la paz y la democracia, la recreación, la cultura y todo lo relacionado con la práctica de trabajo y cuidado del medio ambiente

De la misma manera el ministerio de educación nacional en su política sectorial 2010-2014 con lo propósito de lograr una educación de calidad promovió programas de competencia ciudadanas que se definen como el aprendizaje y desarrollo de habilidades cognitivas, emocionales y comunicativas para construir una sociedad democrática, todo esto con el objetivo de que los estudiantes potencien las habilidades y conocimientos sobre la convivencia y la conducta ciudadana que aporte al desarrollo de los valores éticos, sentido de pertenencia por el bien público, conocimiento y cumplimento de los derechos humanos y los deberes sociales.

En el artículo 52 de la constitución política de Colombia, el cual reconoce el deporte, la actividad física y el aprovechamiento del tiempo libre como un derecho para todos, se busca la preservación de la salud mediante el deporte que es incorporado por primera vez como gasto público.

Igualmente, se respalda en la ley 181 de 1995 se encarga de exponer lineamientos para la masificación del deporte, la educación física , la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre mediante la promoción de la educación extracurricular en los que puedan participar la comunidad educativa en todos los niveles. Adicionalmente esta ley propone la inclusión deportiva mediante el planteamiento de programas especiales para la educación física en las que participen personas con diversidad funcional, de la misma manera, busca fomentar la creación de diversos escenarios deportivos que permitan la participación de la población en general.

En el artículo 16 de la presente ley se expone las formas en las que se desarrolla el deporte y como transversaliza a los diversos tipos de poblaciones en las que se destaca el deporte formativo, social comunitario, universitario, asociado y competitivo.

En el documento 15 el ministerio de educación plantea orientaciones pedagógicas para la educación física, la recreación y el deporte en el que se busca abordar al ser humano en su integralidad, es decir, desde la competencia motriz que le otorga sentido al movimiento, las capacidades físicas y las técnicas de movimiento, la expresiva corporal que representa la expresión creativa del movimiento y la canalización de las emociones y competencia axiológica que da especial énfasis en los valores y como se desarrolla el sujeto en su entorno.

Por otro lado este documento brinda unos estándares acerca de los contenidos que se deben brindar para cada edad y etapa de desarrollo.

En la constitución política colombiana de 1991 específicamente en el artículo 20 expone que toda persona tiene la total libertad de expresar y difundir su pensamiento, su opinión sin ser censurado, asimismo el artículo garantiza el derecho a la rectificación en condiciones de equidad, y el derecho a la libertad de información, todo esto con el objetivo de fortalecer y garantizar la democracia, la paz y la libre expresión que van desde carácter nacional hasta local.

9. METODOLOGÍA.

9.1 Enfoque de investigación.

La presente investigación tiene un enfoque metodológico cuantitativo ya que se medirá el nivel de habilidades sociales y actividad física a partir de instrumentos validados con escalas numéricas y sus resultados se expresarán en porcentajes.

9.2 Tipo de estudio.

El estudio corresponde a una investigación de cohorte analítico**.**

9.3 Diseño de la investigación.

El diseño de investigación es transversal analítico puesto a que se aplica una sola vez el instrumento de recolección sin realizar ninguna transformación en la población

participante, y se busca identificar la asociación de las variables de habilidades sociales con el nivel de actividad física

9.4 Población.

La investigación se llevó a cabo en el colegio Guías con estudiantes del grado 10b de la ciudad de Cali.

9.4.1 Muestra.

Se realizó un muestreo tomando en cuenta un nivel de confianza del 95%, a una precisión del 3% y un porcentaje de no respuesta del 10%. Para un total de 9 estudiantes ya que se realizó en un periodo de crisis sanitaria en el cual no hubo aceptación significativa del consentimiento informado.

9.4.2 Criterios de inclusión.

Se incluyeron los estudiantes hombres y mujeres que se encontraban en el grado 10b en el periodo académico 2021-2 que asistieron en modalidad de alternancia a la institución, aceptaron la participación en el estudio y que sus padres o representante legales firmaron el consentimiento informado.

9.4.3 Criterios de exclusión.

Se excluyeron un total de 8 estudiantes ya que no obtuvieron el aval de participación de sus padres o no firmaron el consentimiento informado.

9.5 Instrumentos, técnicas y procesamiento de la información.

A continuación se expondrá los instrumentos que se utilizaron para la recolección de datos y los recursos estadísticos.

9.5.1 Instrumentos de recolección.

Se seleccionaron instrumentos de origen cuantitativo en el que se destaca el PAQ-A que consta de una encuesta del nivel de actividad física de siete preguntas e indaga sobre la actividad intensa realizada los últimos 7 días. Este instrumento fue validado en Colombia en el formato adaptado al español en 2003 a través del cuestionario PAQ-A. (IPAQ, IPAQ International Physical Activity Questionnaire, 2003)

El test de Ruffier mide la resistencia al esfuerzo y permite identificar el nivel de recuperación cardiaca, se empleó dentro de esta investigación para determinar la velocidad en la que se recuperan los estudiantes después de la prueba y observar la relación entre el test y las habilidades sociales (Guerrero-Espino, 2019)

Por su parte, para las habilidades sociales, se empleó una escala de medición: escala de Habilidades Sociales (EHS) de Elena Gismero González tiene el objetivo evaluar la aserción y las habilidades sociales en adolescentes y adultos, empleado a partir de los 12 años de edad este test es de aplicación colectiva y tiene una duración promedio de 10 a 15 minutos, está Constituido por 33 ítems, cada uno con 4 alternativas de respuesta a marcar, desde su primera edicion se ha utilizado en países de habla hispana como Argentina, Bolivia, Chile, Colombia, Cuba, El Salvador, Guatemala, México o Perú, entre otros (Gismero González, 2000)

9.5.2 Procesamiento de la información.

La información recopilada se compiló en una base de datos de Excel y se exportó al paquete estadístico STATA12. Se realizó un análisis exploratorio para verificar la normalidad en la distribución de los datos, se continuó con el análisis univariado que permitió realizar el proceso descriptivo de cada variable y finalmente se realizó un análisis bivariado dicotomizando para el puntaje global del nivel de habilidades sociales (bajo y moderado/alto) para identificar estimaciones de asociación con las demás variables.

10. RESULTADOS.

El análisis exploratorio a partir de la prueba Kolmogorov-smirnov, permitió identificar la distribución normal de los datos cuantitativos como la edad (*p=0.30*).

El trabajo de investigación se llevó a cabo con el grado 10b del colegio guías de Cali, la población estudiada está conformada por 9 estudiantes, de los cuales el 44.44% son mujeres y el 55,56% son hombres; se destaca que en su mayoría tienen hábitos saludables evitando el consumo de alcohol (66.7%) y tabaco (100%). La población presenta una media de edad de 16,6 años (±0.8) cuya distribución va desde los 16 a 18 años: respecto al estrato socioeconómico hay mayor concentración en estratos 2 a 4 siendo este último el más frecuente (55.56%). (Ver tabla 1)

Tabla 1 Características sociodemográficas.

DATOS DEMOGRÁFICOS		N	%
SEXO	F	4	44%
	M	5	56%
EDAD	MEDIA		16,66666667
	DESVIACIÓN ESTANDAR		0,866025404
ESTRATO	2	3	33.33%
	3	1	11.11%
	4	5	55.56%

NIVEL DE ACTIVIDAD FISICA	ALTO	2	22.2 %
	BAJO	7	77.8%
CONSUMO DE ALCOHOL	SI	3	33.33 %
	NO	6	66.67 %
CONSUMO DE CIGARRILLO	SI		
	NO	10	100%

Respecto a la medición de la actividad física, se evidencias que el 77.8% de los estudiantes se encuentran en un nivel bajo, y el 22.2% de los estudiantes refirieron estar en un nivel alto, estos estudios son basados en el cuestionario PAQ-A. (Ver tabla 2).

Tabla 2. Nivel de actividad física según PAQ-A

NIVEL DE ACTIVIDAD FÍSICA	**N**	**%**
BAJO	7	77.8
MODERADO	0	0
ALTO	2	22.2
TOTAL	9	100

La medición del nivel de actividad física, de acuerdo al sexo, permitió identificar la deficiencia en esta característica en los hombres, quienes fueron clasificados en un nivel bajo de acuerdo a los resultados obtenidos en el PAQ-A representando el 100%. (Ver tabla 3)

Por otro lado, el sexo femenino representa un mayor nivel de actividad física en comparación a la población masculina ya que el 50% de la población está en un nivel alto y el 50% restante se clasificó en bajo.

Tabla 3 nivel de actividad física y su distribución por sexo

SEXO	BAJO		MODERADO		ALTO	
	N	%	N	%	N	%
F	2	28.6%	0	0%	2	100%
M	5	71.4%	0	0%	0	0%

La escala de habilidades sociales permitió clasificar el nivel en que se encuentra cada estudiante desde las diferentes áreas que compone la escala: autoexpresión en situaciones sociales, defensa del derecho, expresión de enfado o disconformidad, decir no y cortar interacciones, hacer peticiones, iniciar interacciones con el sexo opuesto; así como el puntaje global.

Tabla 4 escala de habilidades sociales

HABILIDADES SOCIALES EHS	ALTO	MODERADO	BAJO
AUTOEXPRESIÓN EN SITUACIONES SOCIALES	11.11%	22.22%	66.67%
DEFENSA DE LOS DERECHOS DEL CONSUMIDOR	22.22%	22.22%	55.56%
EXPRESIÓN DE ENFADO O DISCONFORMIDAD	22.22%	44.44%	33.33%
DECIR NO Y CORTAR INTERACCIONES	11.11%	66.67%	22.22%
HACER PETICIONES	33.33%	33.33%	33.33%
INICIAR INTERACCIONES CON EL SEXO OPUESTO	22.22%	33.33%	44.44%
PUNTAJE GLOBAL	33.33%	22.22%	44.44%

La escala de habilidades sociales (EHS) expone la evaluación de 6 áreas que componen las habilidades sociales dando como resultado a nivel global un déficit en las mismas puesto a que el 44.44% de los participantes se encuentra en bajo y el 22,22% en moderado, esto quiere decir que la población minoritaria representada por 33.33% son los que tienen un nivel de desarrollo significativo a nivel social.

Para realizar un análisis más riguroso de cada área de las habilidades sociales a continuación se expondrá cada ítem de forma individual.

Autoexpresión en situaciones sociales: En esta área solo el 11.11% tiene aserción, lo que muestra dificultades para expresar de forma espontánea lo que puede causar ansiedad en los diferentes ámbitos sociales dificultando expresar posturas, sentimientos y hacer cuestionamientos.

Defensa de los propios derechos como consumidor: Acorde a el cuadro el 55.56% de los participantes se encuentra en bajo, esto manifiesta dificultades para defender sus derechos en los diferentes contextos de consumo prefiriendo pasar por alto las situaciones que vulneran sus derechos como consumidor, por otro lado el 22,22% de la población tuvo una calificación de alto y moderado.

Expresión de enfado o disconformidad: En este ítem, la mayoría expresado por un 44,44% está en moderado, lo que demuestra la capacidad para trasmitir enfado, sentimientos negativos o presentar oposición la mayoría de veces, de la misma manera, el 22,22% se encuentra en alto mostrando asertividad en esta área.

Decir no y cortar interacciones: el 66,67% de los participantes se encuentra en moderado, el 11.11% en alto, lo que refleja que la mayoría de veces tienen habilidad para interrumpir, relaciones o negarse a realizar alguna actividad, por el contrario, el 22,22% de la población tienen dificultades para cortar interacciones o decir no.

Hacer peticiones: En este ítem no hay variabilidad en cuanto a porcentajes, puesto a que todas las escalas (bajo, moderado alto) tiene el mismo porcentaje de 33.33% lo que evidencia que en ocasiones los participantes no tienen dificultad para realizar peticiones o solicitudes en los diferentes contextos

Iniciar interacciones positivas con el sexo opuesto: En esta área el 44,44% presenta dificultades para entablar conversaciones, tener citas con el sexo opuesto o simplemente tener interacciones con alguien que le resulte atractivo, el 33.33% en algunos contextos se siente cómodo para hacerlo y solo el 22.22% de la población tiene la iniciativa para empezar interacciones con el sexo opuesto y sentirse cómodo al hacerlo.

Tabla 5. Categorización test de Ruffier

TEST DE RUFFIER	n	%
EXCELENTE	1	11.11
NORMAL	3	33.33
DEBIL	2	22.22
INAPTO	3	33.33

Posterior a la valoración con el test de Ruffier, para medir la adaptación cardiovascular al esfuerzo y la que se recupera el corazón después de un esfuerzo constante, es categorizado acorde a la condición del mismo con un resultado que va desde una condición física excelente hasta considerarse inapto. Se destaca que la población estudiantil valorada tiene su mayor proporción en las categorías inapto y normal, mostrando la necesidad de entrenamiento en ésta área. Sin embargo cuando se pretendió valorar la asociación de esta variable con el nivel de las habilidades sociales, no se identificó relación estadísticamente significativa (p=0,71)

Tabla 6. Características de la población según el nivel de EHS

		NIVEL ALTO Y MODERADO EHS		NIVEL BAJO EHS	
Edad		Media	DS	Media	DS
		16.5	1	16.8	0.84
		NIVEL ALTO Y MODERADO ECH		NIVEL BAJO ECH	
		n	%	n	%
Tabaco	Si	0	0	0	0
	No	4	44,5	5	55,5
Alcohol	Si	1	11,1	2	22,2
	No	3	33,3	3	33,3

El cálculo de edades diferidos por grupos según el puntaje de EHS, permitió aclarar que no hay diferencias estadísticamente significativas entre los promedios de edad de los grupos que presentan altos y bajos niveles en la puntuación global de habilidades sociales (prueba t de student p=0.25). Por su parte los hábitos como fumar o consumo de alcohol parecen no tener influencia en el desarrollo de las habilidades sociales, al no presentar diferencias significativas entre proporciones (Prueba chi2 p=0.63)

El cálculo de medias del puntaje global de la EHS segregado por nivel de actividad física bajo (76.5) y moderado/ alto (92.2) no evidenció diferencias estadísticamente significativas posterior a la aplicación de la prueba t de student (p=0.403). Ver tabla 7.

Tabla 7. Distribución de medias del puntaje global de EHS por nivel de actividad física

	Puntaje global EHS	
Nivel de Actividad física	Media	Desviación estándar
BAJO	76.50	31.81
ALTO/MODERADO	92.28	20.07

TOTAL	88.77	21.8

Por el contrario, La prueba de chi2 identificó que, si hay diferencias significativas (p=0.049) que permiten estimar una ligera asociación entre el nivel de actividad física, sin embargo, es necesario realizar investigaciones con diseños más robustos y de tipo experimental que permitan validar el efecto benéfico de la misma. Ver distribución de frecuencias en tabla 8.

Tabla 8. Análisis bivariado nivel de actividad física y la distribución categórica del nivel de EHS

ANALISIS BIVARIADO	Actividad física					
	ALTO/MODERADO		BAJO		TOTAL	
EHS	N	%	N	%	N	%
BAJO	4	44,4	1	11,1	5	56
ALTO/MODERADO	2	22,2	2	22,2	4	44
TOTAL	6	66,7	3	33,3	9	100,0

11. DISCUSIÓN.

Esta investigación se enfocó en evaluar el nivel de habilidades sociales y su asociación con el nivel de actividad física de los estudiantes de grado décimo del Colegio guías en tiempos de Covid 19 en la ciudad de Cali de los cuales el mayor porcentaje de los participantes tuvo resultados bajos en el nivel de habilidades sociales por lo que se considera de vital importancia aportar al desarrollo y mejora en el área social, cabe resaltar que existe relación entre el nivel de habilidades sociales y el nivel de actividad

física.

Entre los hallazgos que potencian las conclusiones del trabajo investigativo, están las tesis realizadas por Escurra estrada, C. I. (2021) quien evaluó 376 estudiantes universitarios y La Rosa (2019) 20 estudiantes universitarios, concluyeron que la actividad física está relacionada estrechamente con las habilidades sociales ya que a mayor puntuación en el cuestionario internacional de actividad física IPAQ, mejor resultado se obtenía en las habilidades sociales.

Por otro lado, González (2018) estudio la relación entre la prosocialidad, educación física e inteligencia emocional a una muestra de 34 adolescentes entre 14 y 17 años desde un programa de intervención entre acciones de interacción social en el la que está inmersa la actividad física, el teatro y la danza a través de una metodología experimental con grupo de control en el que se utilizaron instrumentos de inteligencia emocional, recursos de sentido del humor y razonamiento prosocial.

Los hallazgos encontrados evidencian claramente una mejora significativa en el comportamiento prosocial y alteraciones positivas en los componentes de la inteligencia emocional por lo que el estudio sugiere como herramienta idónea para el desarrollo de los aspectos de la personalidad prosocial y componentes de la inteligencia emocional el área de educación física.

Apoyando la tesis de anterior (Ventura, 2018) Expone el impacto positivo que tiene la educación física en el nivel de habilidades sociales en los estudiantes de educación primaria resaltando la importancia del trabajo cooperativo e intervenciones grupales, sin

embargo se difiere de la influencia de la actividad física en las habilidades sociales, puesto a que las personas que realizan actividad física frecuentemente no siempre van a tener una persona que brinde un acompañamiento o un grupo en el cual pertenecer, es interesante hacer un contraste para preguntarse que potencia las habilidades sociales ¿ la actividad física o la socialización con otros en la práctica?

Para la formalización de la participación de los estudiantes en el estudio se diseñó un consentimiento informado el cual debía ser diligenciado por un adulto responsable en caso de autorizar al estudiante ser parte del estudio (ver anexo 3).

Las limitaciones del presente estudio radican en la dificultad para la aplicación de las pruebas durante el periodo de pandemia, puesto a las diversas restricciones a nivel nacional y muchas otras nivel familiar, adicionalmente el colegio se encontraba en un periodo de alternancia y no había orden estricta para presentarse al colegio por parte de los estudiantes lo que causaba en ocasiones faltas masivas y dificultades para realizar las pruebas a los estudiantes que decidieron participar en el estudio.

El diseño transversal permite tener solo un registro de los datos y realizar estimaciones, es necesario ampliar investigaciones en diseños longitudinales y experimentales que permitan visualizar un cambio en las habilidades sociales y ampliar la investigación a nivel poblacional de modo que permita realizar inferencias.

12. CONCLUSIÓN.

El nivel de actividad física evidencia una baja condición física en el mayor porcentaje de los estudiantes acorde a las evaluaciones.

Según el PAQ-A el 77.8% de la población evaluada tiene baja condición física y solo el 22.2% se considera que tiene un nivel de actividad física alto, asimismo se realizó un test de recuperación cardiaca para contrastar la información y se encontraron resultados similares en el que el 55.5% de la población se considera que tiene un corazón débil e inapto, el 33.33% una condición física normal y solo el 11.1% tiene buena condición física

Las habilidades sociales se expresan en diferentes áreas que se complementan entre sí, el déficit de una puede afectar la fluidez de la otra, estas están inmersas a lo largo de la vida cotidiana por lo que es de vital importancia mejorar en las mismas.

En esta evaluación mediante la escala de habilidades sociales (EHS) se evidencia que el 44,44% de los participantes tienen déficit en las habilidades sociales, el 22,22% están en un rango normal y el 33,33% tienen gran asertividad.

No se hallaron diferencias significativas que permitan asociar edad o hábitos como fumar y consumir alcohol con el desarrollo de habilidades sociales. Se pudo estimar una ligera relación entre tener mejores niveles de actividad física con mejores puntuaciones globales en la escala de habilidades sociales.

La población tiene niveles de actividad física a mejorar, pero este tipo de investigaciones permite visibilizar la necesidad e desde las diferentes áreas del conocimiento para que los estudiantes además de ser más activos físicamente, aprendan a minimizar el miedo al momento de expresarse y a sentirse más cómodos cuando realicen peticiones o defiendan sus derechos, por otro lado es necesario actuar sobre los agentes que pueden desencadenar este tipo de conductas ya que las

expresiones explosivas o enojos de algunos estudiantes pueden afectar en gran medida como se desenvuelven los otros en los diferentes contextos.

Se requiere ampliar investigación que respalden los hallazgos y se puedan generar conclusiones a nivel poblacional.

13. BIBLIOGRAFÍA

- Barbany, J. R. (2002). Sistema cardiovascular y ejercicio Fisiología del ejercicio y del entrenamiento (2ª edición) (pp. 82-83). Barcelona: Paidotribo
- Batacan, R., Duncan, M., Dalbo, V., Tucker, P., y Fenning, A. (2017). Effects of high-intensity interval training on cardiometabolic health: A systematic review and meta-analysis of intervention studies. British Journal of Sports Medicine, 51(6), 494–503. doi: https://doi.org/10.1136/bjsports-2015-095841
- Braz, A., Cómodo, C., Prette, Z., Prette, A., & Fontaine, A. (2013). Habilidades sociales e intergeneracionalidad en las relaciones familiares. *Apuntes De Psicología*, *31*(1), 77-84.
- CABALLO, V.E. (2002). Manual de evaluación y entrenamiento de las habilidades sociales. Madrid: Siglo veintiuno. (1ª edición, 5ª reimpresión).
- CARRILLO, C. J. (2021). aislamiento social por covid-19 en la afectación de la salud mental: caso universidad de la guajira. guajira: boletín redipe.
- Dewerick (1986) Dimensiones y formas de las Habilidades Sociales. Edit. Madrid. España

- ESCURRA ESTRADA, C. I. (2021). *Actividad física y habilidades sociales en estudiantes universitarios de la Región Lima Provincias? Norte. 2019*
- Gismero González, M. E. (2000). *EHS. Escala de Habilidades Sociales.*
- González, J.; Cayuela, D.; López-Mora, C. (2019). Prosocialidad, Educación Física e Inteligencia Emocional en la Escuela. Journal of Sport and Health Research. 11(1):17-32.
- Guerrero-Espino, L. M. (2019). Efecto del ascenso gradual a altitud en la resistencia y recuperación cardiaca (40-2600-4100msnm). *Revista Médica De Trujillo*, *14*(4).

  Recuperado de: https://revistas.unitru.edu.pe/index.php/RMT/article/view/2594
- IPAQ. (4 de 2003). *IPAQ International Physical Activity Questionnaire*. Obtenido de https://sites.google.com/site/theipaq/background
- Jara Zamudio, K. L. (2018). *Habilidades sociales, habilidades comunicativas y manejo de conflictos en estudiantes de secundaria, Huacho 2017*.
- La Rosa, O. U. N. d. T., & Alburqueque, S. U. N. d. T. (2019). *Las actividades físicas en las habilidades sociales de los estudiantes de la facultad de ciencias de la salud de la Universidad Nacional de Tumbes*
- Ministerio De Educación Nacional. (18 de enero de 1995). Ley 181. Recuperado el marzo de 2022, de https://www.mineducacion.gov.co/1621/articles-85919_archivo_pdf.pdf
- Mantilla Toloza SC, Gómez Conesa A. El Cuestionario Internacional de Actividad Física. Un instrumento adecuado para el seguimiento de la actividad física poblacional. Rev Iberoam Fisioter Kinesol [revista en Internet] 2007

- Meeus M, Van Eupe I, Willems J, Kos D, Nijs JO. Is the International Physical Activity Questionnaire-Short Form(IPAQ-SF) valid for assessingphysicalactivity in chronic fatigue syndrome? Disabil Rehabil.2011;33:9-16. https://doi.org/10.3109/09638288.2010.483307
- Monjas, I & González & Balbina de la Paz (1995) *Las habilidades sociales en el currículo* .España: Ministerio de educación, cultura y deporte.-(OMS, DIRECTRICES DE LA OMS SOBRE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y HABITOS SEDENTARIOS
- NACIONAL, M. D. (17 de diciembre de 2015). *MINISTERIO DE EDUCACION NACIONAL.* Obtenido de Competencias ciudadanas: https://www.mineducacion.gov.co/portal/Preescolar-basica-y-media/Proyectos-de-Calidad/235147:Competencias-Ciudadanas
- Pardo Vila, P. (2019). *Habilidades sociales y autoestima en estudiantes universitarios*.
- Pérez Samaniego VM. El cambio de las actitudes hacia la actividad física relacionada con la salud: una investigación con estudiantes de magisterio especialistas en educación física. Tesis doctoral: Universidad de Valencia, 1999.
- Ministerio De Educación Nacional. (18 de enero de 1995). Ley 181. Recuperado de https://www.mineducacion.gov.co/1621/articles-85919_archivo_pdf.pdf
- Ministerio De Educación Nacional. (2010). Orientaciones pedagógicas para la educación física recreación y deporte.

Recuperado de: https://www.mineducacion.gov.co/1759/articles-340033_archivo_pdf_Orientaciones_EduFisica_Rec_Deporte.pdf

- F., O. L. (2018). *Las actividades físicas en las habilidades sociales de los estudiantes de la.* Tumbes: Manglar 15(2): 141-150, 2018.

- Rivera Mendoza, N. J. (2016). *Habilidades sociales en estudiantes de instituciones educativas secundarias*.
- Sartori, M., López, M. (2015). Habilidades sociales: Su importancia en mujeres con diagnóstico de Síndrome de Turner. Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud, 14(2), 1055-1067. Recuperado de http://www.scielo.org.co/pdf/rlcs/v14n2/v14n2a13.pdf
- Tercedor P. Estudio sobre la relación entre actividad física habitual y condición física-salud en una población escolar de 10 años de edad. Tesis Doctoral: Universidad de Granada, 1998.
- Vaquero-Solís, M., Amado Alonso, D., Sánchez-Oliva, D., Sánchez-Miguel, P., & Iglesias-Gallego, D. (2020). INTELIGENCIA EMOCIONAL EN LA ADOLESCENCIA: MOTIVACIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA. *Revista Internacional De Medicina Y Ciencias De La Actividad Física Y Del Deporte*, *20*(77), 119–131. https://doi.org/10.15366/rimcafd2020.77.008
- Ventura, T. C. (2018). LA EDUCACIÓN FÍSICA Y LAS RELACIONES SOCIALES EN EDUCACIÓN PRIMARIA.
- Vindel, E. D.-A. (2014). *HABILIDADES SOCIALES.* España: Sociedad Española para el estudio de la Ansiedad y el estrés.

14. ANEXOS

Anexo 1

ESCALA DE HABILIDADES SOCIALES (EHS)

El presente cuestionario tiene el objetivo de evaluar el nivel de habilidades sociales de los estudiantes

INSTRUCCIONES:

A continuación aparecen frases que describen diversas situaciones, se trata de que las lea muy atentamente y responda en qué medida se identifica o no con cada una de ellas, si le describe o no. No hay respuestas correctas ni incorrectas, lo importante es que responda con la máxima sinceridad posible.

Para responder utilice la siguiente clave:
4 = No me identifico, en la mayoría de las veces no me ocurre o no lo haría.
3 = No tiene que ver conmigo, aunque alguna vez me ocurra
2 = Me describe aproximadamente, aunque no siempre actúe así o me sienta así
1 = Muy de acuerdo, me sentiría así o actuaría así en la mayoría de los casos

.
Encierre con un círculo el número escogido a la derecha, en la misma línea donde está la frase

1. A veces evito hacer preguntas por miedo a parecer tonto.		1	2	3	4	
2. Me cuesta telefonear a tiendas , oficinas, etc.		1	2	3	4	
3. si al llegar a mi casa encuentro un defecto en algo que he comprado , voy a la tienda a devolverlo.		1	2	3	4	
4. Cuando en un tienda atienden antes a alguien que entro después que yo, me quedo callado.		1	2	3	4	

5. Si un vendedor insiste en enseñarme un producto que no deseo en absoluto , paso un mal rato para decirle que “NO”		1	2	3	4	
6. A veces me resulta difícil pedir que me devuelvan algo que deje prestado.		1	2	3	4	
7. Si en un restauran no me traen la comida como le había pedido , llamo al camarero y pido que me hagan de nuevo.		1	2	3	4	
8.A veces no se que decir a personas atractivas al sexo opuesto.		1	2	3	4	
9.Muchas veces cuando tengo que hacer un halago no se que decir.		1	2	3	4	
10. Tiendo a guardar mis opiniones a mí mismo		1	2	3	4	
11. A veces evito ciertas reuniones sociales por miedo a hacer o decir alguna tontería.		1	2	3	4	
12. Si estoy en el cine y alguien me molesta con su conversación, me da mucho apuro pedirle que se calle.		1	2	3	4	
13. Cuando algún amigo expresa una opinión con la que estoy muy en desacuerdo prefiero callarme a manifestar abiertamente lo que yo pienso.		1	2	3	4	
14. Cuando tengo mucha prisa y me llama una amiga por teléfono , me cuesta mucho cortarla.		1	2	3	4	
15. Hay determinadas cosas que me disgusta prestar, pero si me las piden, no se como negarme.		1	2	3	4	
16. Si salgo de una tienda y me doy cuenta de que me han dado mal vuelto , regreso allí a pedir el cambio correcto		1	2	3	4	
17. No me resulta fácil hacer un cumplido a alguien que me gusta.		1	2	3	4	

18. Si veo en una fiesta a una persona atractiva del sexo opuesto, tomo la iniciativa y me acerco a entablar conversación con ella.		1	2	3	4	
19. Me cuesta expresar mis sentimientos a los demás		1	2	3	4	
20. Si tuviera que buscar trabajo, preferiría escribir cartas a tener que pasar por entrevistas personales.		1	2	3	4	
21, Soy incapaz de regatear o pedir descuento o comprar algo.		1	2	3	4	
22. Cuando un familiar cercano me molesta , prefiero ocultar mis sentimientos antes que expresar mi enfado.		1	2	3	4	
23. Nunca se cómo “cortar “ a un amigo que habla mucho		1	2	3	4	
24. cuando decido que no me apetece volver a salir con una personas, me cuesta mucho comunicarle mi decisión		1	2	3	4	
25. Si un amigo al que he prestado cierta cantidad de dinero		1	2	3	4	
parece haberlo olvidado , se lo recuerdo.						
26. Me suele costar mucho pedir a un amigo que me haga un favor.		1	2	3	4	
27. Soy incapaz de pedir a alguien una cita						2 1 4 3
28. Me siento turbado o violento cuando alguien del sexo opuesto me dice que le gusta algo de mi físico		1	2	3	4	
29. Me cuesta expresar mi opinión en grupos (clase, reunión	4	1	2	3	4	
30. Cuando alguien se me” cuela” en una fila hago como si no me diera cuenta.		1	2	3	4	
31. Me cuesta mucho expresar mi agresividad o enfado hacia el otro sexo aunque tenga motivos justificados		1	2	3	4	
32. Muchas veces prefiero ceder , callarme o “quitarme de en medio “ para evitar problemas con otras personas.		1	2	3	4	
33. Hay veces que no se negarme con alguien que		1	2	3	4	

no me apetece pero que me llama varias veces.						
TOTAL						

BAREMOS PARA HALLAR EL PUNTAJE PERCENTIL (PC)

	HOMBRES								MUJERES							
Pc	I	II	III	IV	V	VI	Total		I	II	III	IV	V	VI	Total	Pc
99	-132		16	24		20	119			20	16	22-24		20	118-132	99
98	32	20	15	23			118		32	19		21	20	19	116-117	98
97							117		115						114-	97
96					20									18	113	96
95	31		14	22		19	114 -116		31	18			19		111-112	95
90	30	19		21		18	111 -113		30		15	20		17	108-110	90
85	29		13	20	19		109 -110		29 107	17		19	18	16	105-	85
80		18				17	108		28		14				104	80
75	28			19	18	16	106-107		27	16		18	17	15	101-103	75
70	27 105	17	12				104-				13				100	70
65	103			18	17	15	102-		26			17	16	14	98 -99	65
60	26	16					101		25	15					96-97	60
55			11	17			99-100				12	16		13	94-95	55
50		**15**			**16**	**14**	**97-98**		**24 93**	**14**			**15**		**92-**	**50**
45	25						95-96					15			90-91	45
40			10	16		13	94		23		11			12	89	40
35	24	14			15		92-93		22 88	13		14	14		87-	35
30	23		9	15		12	90-91		21					11	85-86	30
25	22	13			14	11	87-89		20	12	10	13	13	10	83-84	25
20	21		8	14			84-96		19	11		12			80-82	20
15	20	12		13	13	10	80-83		18	10	9	11	12	9	77 -79	15
10	18	11	7	12	12	7-9	74-79		17	9	8	10	11	8	72-76	10
5	17	10	6	11	11	5-6	68-73		15	8	7	9	10	7	67-71	5
4	16	9	5	10			57-67		14			8		6	66	4
3	15	8		9	10		53-56		13	7	6	7			61-65	3
2	14	7		8	9		41-52		12	6	5	6	9	5	49-60	2
1	13	6		7	8		33-40		11	5	4		8		33-48	1

Baremos de habilidades sociales para hombres

Po	En	Área I	Área II	Área III	Área IV	Área V	Área VI	TOTAL	NIVEL
99	9	31 – 32	19 – 20	17	24	20	20	127 – 133	
98	9	30	18		23	19		124 – 126	MUY ALTO
97	9			16				122 – 123	
96	8	29			22		19	121	
95	8		17					118 – 120	
94	8			15		18	18	117	
93	8	28						116 – 116	
92	8				21			114	
91	8							113	
90	8		16						
89	7			14		17		112	
88	7	27						111	
87	7						17		
86	7							108 – 110	
85	7				20				ALTO
84	7							107	
83	7	26							
82	7			13		16			
81	7							106	
80	7		15					105	
79	7							104	
78	7				19				
77	7							103	
76	7	25					16		
75	7							102	
74	6							101	
73	6							100	
72	6							99	
71	6					15			
70	6			12					
69	6				18				
68	6	24						98	NORMAL ALTO
66	6		14						
65	6						15		
64	6							96 – 97	
63	6							95	
61	6							94	
59	5	23							
58	5				17			93	
57	5					14			
56	5							92	
54	5			11					
53	5						14	91	
51	5							90	
50	5	22							
49	5		13					89	NORMAL
47	5				16				
46	5							87 – 88	
44	5							86	
43	5					13			
42	5	21							
41	5							85	
40	5						13		
39	4							84	
37	4							83	
36	4	20		10					
35	4				15			82	
34	4							81	NORMAL BAJO
32	4	19	12					80	
29	4						12	79	
27	4	18				12		78	
26	4				14				
25	3							77	BAJO
24	3			9				76 – 76	
23	3							74	
22	3	17						73	
20	3				13		11	72	
19	3	16						71	

Baremos de habilidades sociales para mujeres

Po	En	Área I	Área II	Área III	Área IV	Área V	Área VI	TOTAL	NIVEL
99	8	31 – 32	20	16	25 – 29	20	18 – 20	128 – 137	MUY ALTO
98	8		19		24	19		126 – 127	
97	8	30						122 – 124	
96	8			15	23			121	ALTO
95	8	29	18					120	
94	8				22	18	17	118 – 119	
93	8							116 – 117	
91	8	28			21			114	
90	8		17	14					
89	7					17		112 – 113	
88	7							111	
87	7							109 – 110	
86	7	27			20				
85	7						16	108	
83	7					16		107	
82	7							106	
81	7		16						
80	7			13				105	
78	7	26			19				
77	7							104	
74	6					15		103	
73	6						15	101 – 102	
70	6				18			100	
68	6	26							
67	6		15					99	NORMAL ALTO
66	6							98	
65	6			12					
64	6							97	
61	6				17		14	96	
60	5					14			
59	5							95	
58	5	24							
57	5							94	
55	5							93	
54	5		14	11				92	
53	5							91	
51	5				16			90	NORMAL
49	5	23					13		
48	5							89	
47	5					13		88	
46	5							87	
43	5				16			86	
41	5			10				85	
40	5	22							
39	4		13					84	
37	4							83	
35	4						12		
34	4							82	
32	4	21			14	12		81	NORMAL BAJO
30	4							80	
29	4							79	
28	4							78	

ANEXO 2

CUESTIONARIO DE ACTIVIDAD FÍSICA (IPAQ)

El presente cuestionario se realizó con el objetivo de evaluar el nivel de actividad física

Piense en todas las actividades **VIGOROSAS** que usted realizó en los **últimos 7 días.** Las actividades físicas intensas se refieren a aquellas que implican un esfuerzo físico intenso y que lo hacen respirar mucha más intensamente que lo normal. Piense **sólo** en aquellas actividades físicas que realizó durante por lo menos **10 minutos** seguidos.	
1. Durante los últimos 7 días ¿En cuántos realizo actividades físicas vigorosas tales como levantar pesos pesados, cavar, hacer ejercicios aeróbicos o andar rápido en bicicleta?	☐ Días por semana ☐ Ninguna actividad física intensa (vaya a la pregunta 3)
2. Habitualmente, ¿Cuánto tiempo en total dedicó a una actividad física intensa en uno de esos días? (ejemplo: si practicó 20 minutos marque 0 h y 20 min)	☐ Horas por día ☐ Minutos por día ☐ No sabe/no está seguro
Piense en todas las actividades **MODERADAS** que usted realizó en los **últimos 7 días.** Las actividades moderadas son aquellas que requieren un esfuerzo físico moderado que lo hace respirar algo más intensamente que lo normal. Piense solo en aquellas actividades que realizó durante por lo menos 10 minutos seguidos.	
3. Durante los últimos 7 días, ¿En cuántos días hizo actividades físicas moderadas como transportar pesos livianos, andar en bicicleta a velocidad regular o jugar a dobles en tenis? **No** incluya caminar.	☐ Días por semana ☐ Ninguna actividad física intensa (vaya a la pregunta 5)
4. Habitualmente, ¿Cuánto tiempo en total dedicó a una actividad física moderada en uno de esos días? (ejemplo: si practicó 20 minutos marque 0 h y 20 min)	☐ Horas por día ☐ Minutos por día ☐ No sabe/no está seguro
Piense en el tiempo que usted dedicó a **CAMINAR** en los **últimos 7 días**. Esto incluye caminar en el trabajo o en la casa, para trasladarse de un lugar a otro, o cualquier otra caminata que usted podría hacer solamente para la recreación, el deporte, el ejercicio o el ocio.	
5. Durante los últimos 7 días, ¿En cuántos caminó por lo menos 10 minutos seguidos?	☐ Días por semana ☐ Ninguna actividad física intensa (vaya a la pregunta 7)
6. Habitualmente, ¿Cuánto tiempo en total dedicó a caminar en uno de esos días?	☐ Horas por día ☐ Minutos por día ☐ No sabe/no está seguro
La ultima pregunta es acerca del tiempo que pasó usted **SENTADO** durante los días hábiles de los **últimos 7 días.** Esto incluye el tiempo dedicado al trabajo, en la casa, en una clase, y durante el tiempo libre. Puede incluir el tiempo que paso sentado ante un escritorio, leyendo, viajando en autobús, o sentado o recostado mirando tele.	
7. Habitualmente, ¿Cuánto tiempo pasó sentado durante un día hábil?	☐ Horas por día ☐ Minutos por día ☐ No sabe/no está seguro

ANEXO 3

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Este documento es entregado a usted con el propósito de explicarle en qué consiste la investigación que se llevara a cabo en la institución y determinar su participación en la misma.

El objetivo principal de este proyecto de investigación es conocer cuál es nivel de habilidades sociales de los estudiantes y su asociación con el nivel de actividad física en tiempos de Covid 19 del año 2021.

El proyecto iniciara el 19 de abril y finalizara el 19 de junio de 2021 y se llevara a cabo los días lunes en la clase de educación física, garantizando el cumplimiento de los protocolos de bioseguridad planteados por la institución.

A continuación en el siguiente párrafo se solicita diligenciar los espacios en blanco en caso de estar de acuerdo con la participación del estudiante en el proyecto de investigación.

He leído la información proporcionada o me ha sido leída.

Autorizo a _____identificado/a con documento de identidad No _____participar en esta investigación como participante y entiendo que tiene el derecho de retirarse de la investigación en cualquier momento, además tengo claridad de que su participación no tendrá ningún tipo de remuneración económica.

Firma del Participante _____

Firma del Acudiente_____